

חזרה לדוג'ו

להרבה מתאמנים זה נראה בלתי נמנע שלאחר שנים של השקעה באימונים (או אפילו לאחר מספר חודשים), מתחילה האטה באימונים. לפעמים יש הפסקה פתאומית וקיים פער בולט לעין במקום בו תלמיד ותיק היה נמצא. נוצר חלל שקט במקום שבו נער אנרגטי היה עומד ומכה את שק האיגרוף תוך הקשבה להוראות.

אף תלמיד לא נעלם בלי ששמים לב.

לחיים יש הרבה דרישות בימינו, חלקן לא בשליטתנו. צריך להרוויח כסף, לקבל ציונים טובים ועוד. משפחות דורשות השקעה של זמן, ולהרבה נערים ונערות להגיע לדוג'ו מסתמך על זמינות ומוכנות של ההורים. לפעמים זה משהו פשוט כמו פציעה שנגררת ופתאום עברו להן כבר חודשיים ללא אימונים.

ספוס של אימון אחד בקלות יכול להפוך לשלושה. שלושה אימונים הופכים לחודש, לאחר מכן חצי שנה ושנה. ואז מגיע יום שבו פותחים את הארון והגי נמצא שם, תלוי ומעלה אבק, מחכה (ושופט אותך בשקט).

"אבל מה סנסאיי יחשוב?" התלמיד תוהה לעצמו, לפני שהוא סוגר לאט את דלת הארון. "אני לא יכול לחזור אחרי כל כך הרבה זמן".

אבל אפשר. **תמיד אפשר לחזור**. 99% מהזמן הסנסאיי שלכם ישמח לראות אתכם חוזרים. כל מה שחשוב זה לעשות את ההחלטה ללבוש את הגי ולהגיע לדוג'ו. כמובן שיכולים להיות תירוצים, כמו..

אבל אני בכלל לא בכושר!

מעט אנשים באמת נמצאים בכושר. אם להיות בכושר היה תנאי לאומניות לחימה מעט מאוד מאיתנו יכלו להתחיל. כושר חוזר הרבה יותר מהר ממה שחושבים. ואם נאמר את האמת, זה גם לא כזה חשוב.

מה אם החברים שלי כבר לא שם?

אז מכירים חברים חדשים. דוג'ו נמצא בהשתנות מתמדת, כך שמכירים אנשים חדשים ובונים משפחה חדשה בדוג'ו. הייתי בכל כך הרבה דוג'ו, בגלל מעברי דירה, כך שאני יודעת שמהר מאוד מוצאים פרטנר טוב לאימונים ואת הקצב הפנימי שלך.

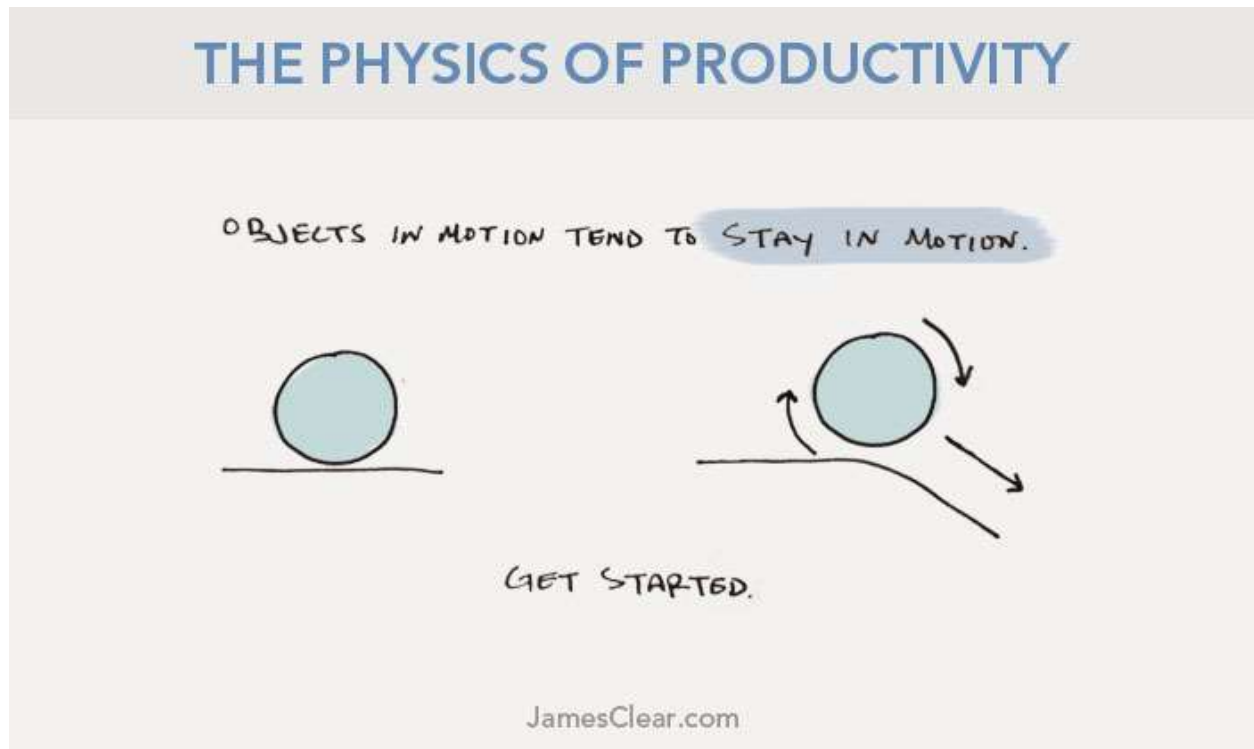
לעולם לא אמרת לסנסאיי למה עזבתי

מעט מאוד מורים הם אנשים רכים, אבל הסנסאיי שלכם בנאדם (בכל מובן המילה) וסביר להניח שאינו נוטר טינה (אם כי אני יכולה לדבר עבור כל המורים). פשוט תחזרו (להביא שוקולד יכול לעזור) תתנצלו, ותבקשו לחזור להתאמן. זה מבאס לבקש אבל זה גם כואב שתלמיד נעלם ולא עונה להודעות, טלפונים ואי-מיילים.

אני כבר לא זוכר את הכל

אתם לא מתחילים מההתחלה – כל מה שלמדתם נמצא שם בתוך הראש. כל מה שצריך זה רענון קל ודברים יתחילו לצאת ולזרום חזרה.

אדם נבון בשם ג'יימס קליר מציע הצעות דרך דוגמאות פיזיקליות על איך להשאר מחוייבים למשהו. [כל המאמר](#) [הזה שווה קריאה](#), אבל אני רוצה להשתמש בחוק הבא:



איבוד של מומנטום זו הסיבה להפסקה של הרבה תחביבים, כשרונות, חלומות ופרוייקטים. בנסיון להשיג מטרה גדולה, אנחנו שוכחים שהיא מורכבת מאלף צעדים קטנים. חגורה שחורה היא הסכום של מאות אימונים, ולא כשרון מיוחד. לא צריכים לבצע תרגילים מדהימים, רק צריך להגיע כל שבוע לאימונים. כל אימון שאפשר, חוץ ממתי שבאמת באמת אי אפשר.

אם יש לך וירוס, הישארו מחוץ לדוג'. יש אם בחינה מחר, הישארו ללמוד. אירוע משפחתי גדול? אפילו צ'וז'ון מיאגי האמין שהמשפחה באה קודם. אבל עייפים? עסוקים? אבל לא מספיק עסוקים בשביל לראות שני פרקים של משחקי הכס?

תלבשו את הגי ותביאו את עצמכם לדוג'!